

Birchos HaShachar: Becoming a Morning Person

I. Hakaras HaTov

1. ספר החינוך - מצוה תל (ברכת המזון)

צריך אתה להבחין כי באמרנו תמיד בברכות ברוך אתה השם, או יתברך, אין המשמעות לפי הדומה להוסיף ברכה במי שאינו צריך לשום תוספת חלילה, כי הוא האדון על הכל, וכל הברכות הוא מחדש אותן וממציאן מאין...

נאמר שענין הברכה שאנו אומרים לפנינו איננו רק הזכרה לעורר נפשנו בדברי פינו, כי הוא המבורך ומבורך יכול כל הטובות, ומתוך ההתעוררות הטוב הזה בנפשנו ויחוד מחשבתנו להודות אליו שכל הטובות כלולות בו והוא המלך עליהם לשלחם על כל אשר יחפוץ, אנו זוכים במעשה הטוב הזה להמשיך עלינו מברכותיו. ואחר הזכרה והודאה זו לפנינו אנו מבקשים ממנו מה שאנו צריכים דעת או סליחה לעוונותינו או רפואה או עושר וכל דבר. וכן אחר הבקשה ממנו אנו חוזרים ומודים אליו בזה לומר כי ממנו יבוא אלינו, וזהו פתיחה וחתימה של ברכות, פן נחשב כעבד שנטל פרס מרבו והולך לו בלא רשות כמתגנב. ונמצא לפי הנחת טעם זה, שיהיה ברוך תואר, כלומר הודאה אליו כי הוא כולל כל הברכות... "וזהו פירוש יתברך", כלומר יהי רצון מלפניך שכל בני העולם יהיו מיחסים הברכה אליך ומודים כי ממך תתפשט בכל, ועם הודאת הכל בזה תנוח ברכתו בעולם ויושלם חפצו שהוא חפץ להיטיב כמו שאמרנו, ותשלום החפץ תכלית כל המבוקש.

2. ספר החינוך - מצוה תרו (מקרא ביכורים)

משרשי המצוה, לפי שהאדם מעורר מחשבותיו ומצייר בלבו האמת בכח דברי פי, על כן בהיטיב אליו השם ברוך הוא ובברכו אותו ואת אדמתו לעשות פירות, וזכה להביאם לבית אלקינו, ראוי לו לעורר לבבו בדברי פיהו ולחשוב כי הכל הגיע אליו מאת אדון העולם, ויספר חסדיו יתברך עלינו ועל כל עם ישראל דרך כלל, ועל כן מתחיל בענין יעקב אבינו שחלצו האל-ל מיד לבן וענין עבודת המצריים בנו והצילנו הוא ברוך הוא מידם, ואחר השבח מבקש מלפניו להתמיד הברכה עליו, ומתוך התעוררות נפשו בשבח השם ובטובו זוכה ומתברכת ארצו

II. It's a New You!

3. איכה פרק ג פסוק כג

חֲדָשִׁים לְבָקָרִים רַבָּה אֲמוֹנָתְךָ.

4. משנה ברורה - סימן א ס"ק ח

טוב לומר תיכף בקומו מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך, ותיבת בחמלה יהיה באתנחתא ורבה אמונתך בלי הפסק והוא מן הכתוב **חדשים לבקרים רבה אמונתך** שהקב"ה מקיים אמונתו להחזיר נשמות המופקדים בבוקר

5. תורת משה (לבעה"מ חתם סופר) - מגילת איכה

חדשים לבקרים רבה אמונתך. במדרש (שוח"ט תהלים פכ"ה) אדם מפקיד פקדון ספק אם מחזירו והקב"ה מחזיר פקדון הנשמה בכל בוקר ולא עוד אלא שמחזירו מיופה ומהודר. וצע"ג וכי חידוש הוא שהקב"ה לא ישקר באמונתו להחזיר פקדונו. ועוד אפילו רוצה לשקר מ"מ יחזירו לו ולכל עת שירצה יחזור ויטלנו. ועוד הלא הנשמה היא פקדון אצלנו מאת הקב"ה עד קץ שיחזיר האדם פקדונו להקב"ה המפקיד ית"ש. אבל הנה השוכר שומר לזמן ונותן לו שכר כך וכך אם ישמרנו כראוי ויחזירנו לו מיופה ומהודר ואם יפסידנו צריך לשלם ויגבה מעדית שבנכסיו, ובתוך הזמן החזיר השומר הזה והפקיד הפקדון עצמו ביד הבעלים לשעה, וראו הבעלים כי זה השומר קלקל הפקדון והפסידו הרבה, מדרב

העולם שיאמרו למה זה לו הפקדון עד שיפסידו לגמרי ולבסוף אגבה מנכסיו, למה לי זה הטורח אעכב פקדוני בידי ולא אחזירהו לו עוד. וכן הקב"ה הפקיד נשמת כל אדם בידו לזמן ידוע עד עת קצו, ואם ישמרנו כראוי ותהי' יציאה מן העולם כביאה בלא חטא יהי' שכרו מרובה, ואך אם יפסיד ויפגום הנשמה ענשו מר והנשמה צריכה ליכון בגיהנם עד שתחזור לטהרתה, והנה בכל לילה חוזר האדם ומפקיד נשמתו לפי שעה ביד בעליו הראשונים הוא הבורא ית"ש, והוא מוצא שזה הנפקד קלקל וחטא ופגם ביום ההוא, וא"כ למה זה יחזיר לו בבוקר נשמתו עד שתתקלקל לגמרי ושוב יפרע ממנו בגיהנם, למה לו כל הטורח הזה, יעכב הנשמה אצלו והוא ימות בעונו בנוער נפשו, אבל אינו כן אינו מעכב הפקדון כל ימי שכירתו ומחזירו לו בכל בוקר אולי יתקן עוד אשר עיוות ויקבל שכרו משלם, והיינו רבה אמונתך.

III. The Daily Avodah

6. סידור - ברכות השחר

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו על נטילת ידים:

7. משנה ברורה - סימן ד ס"ק א

יש ע"ז שני טעמים: הראשון כתב לפי שידיים של אדם עסקניות הן וא"א שלא יגע בבשר המטונף בלילה לזה תקנו חז"ל ברכה על הנטילה לק"ש ולתפלה.

והרשב"א כתב לפי שבשחר אחר השינה אנו נעשים כבריה חדשה דכתיב חדשים לבקרים רבה אמונתך צריכין אנו להודות לו יתברך שבראנו לכבודו לשרתו ולברך שמו, ועל דבר זה תקנו בשחר כל אותן הברכות שאנו מברכין בכל בוקר. לכן גם דבר זה תקנו בשחר להתקדש בקדושתו וליטול ידינו מן הכלי ככהן שמקדש ידיו מן הכיור קודם עבודתו. ולהלכה אנו תופסים כשני הטעמים לחומרא לענין נטילה וכדלקמן בזה הסימן.

IV. A Morning Dose of Self-Esteem

8. שולחן ערוך - אורח חיים סימן ד סעיף א

הגה: וי"א גם אשר יצר, ואפילו לא עשה צרכיו, וכן נהגו. (משום דבבוקר נעשה כבריה חדשה וצריכין אנו להודות לו וניתקן ברכת אלקי נשמה ואשר יצר על יצירת הגוף - מ"ב)

9. סידור - ברכות השחר

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם אשר יצר את-האדם בְּתַקְמָה וּבְרָא בוּ נְקִיבִים נְקִיבִים תְּלוּלִים תְּלוּלִים גְּלוּי וְנָדוּע לְפָנָי כְּסָא כְבוֹדָךָ שְׂאֵם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם אוּ יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם אִי אֶפְשֵׁר לְהִתְקַיֵּם וְלַעֲמֹד לְפָנֶיךָ אֶפִּילוּ שְׁעָה אֶחָת. בְּרוּךְ אַתָּה ה' רֹפֵא כָּל-בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

10. שולחן ערוך - אורח חיים סימן ו

הגה: שמפליא לעשות במה ששומר רוח האדם בקרבו, וקושר דבר רוחני בדבר גשמי, והכל הוא ע"י שהוא רופא כל בשר, כי אז האדם בקו הבריאות ונשמתו משתמרת בקרבו

11. שולחן ערוך - אורח חיים סימן מו סעיף ט

הגה: ונהגו לסדר ברכת התורה מיד אחר ברכת אשר יצר, ואין לשנות (וכן משמע בתוס' ומרדכי פ"ק דברכות)

12. משנה ברורה - שם ס"ק כט

וי"א דברכת אלקי נשמה סמוכה לברכת אשר יצר וע"כ יברך בה"ת אחר אלקי נשמה וכתב הפמ"ג דנהרא נהרא ופשטה

13. ביאור הגר"א - אורח חיים סימן ז

ותיקנו אלקי נשמה וזהו על הנשמה ואשר יצר על הגוף ולכן נוסחת כל הראשונים אלקי נשמה תיכף אחר אשר יצר

14. סידור - ברכות השחר

אלקי, נשמה שנתת בי טהורה היא אתה בראתה אתה יצרתה אתה נפתתה בי ואתה משמרה בקרבי ואתה עתיד לטלה ממני ולהחזירה בי לעתיד לבא, כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך ה' אלקי ואלקי אבותי רבון כל המעשים אדון כל הנשמות. ברוך אתה ה' המחזיר נשמות לפגרים מתים:

15. "Let Us Make Man" by Rabbi Dr. Abraham J. Twerski - pp. 113, 197

"We arise and say *modeh ani*, a prayer of gratitude for providing another day of life: "I am proud and grateful to have the opportunity of fulfilling the Divine wish. As an individual, my unique purpose in existence could not be fulfilled by anyone else. Even all the great *tzadikim* and all the Torah luminaires from the beginning of creation to the end of time could not accomplish my singular mission in the world, or else I would not be in existence. I have a value that transcends any that man can bestow upon me. It is not for me to logically understand my ultimate purpose, but as long as there is a breath of life within me, I have significance, I am worthwhile, and that should provide me with a great measure of self-esteem...."

"The daily morning prayer, "My God, the soul You have given me is pure," should be said with special concentration. Just as a precious gem, when first mined, is covered with layers of earth and its true beauty is concealed until it is cleaned and polished, so the *neshama* of a person is pure and brilliant, and its essence remains unaffected by any impurities which may overlay it. Every person has the capacity to cleanse these impurities and to reveal the brilliance of the Divine essence within him."

V. Renewing the Mission**16. סידור - ברכות השחר**

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו לעסוק בדברי תורה. והערב נא ה' אלקינו את דברי תורתך בפנינו ובפי עמך בית ישראל. ונהיה אנחנו וצאצאינו וצאצאי עמך בית ישראל כלנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמך. ברוך אתה ה' המלמד תורה לעמו ישראל.

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו. ברוך אתה ה' נותן התורה:

17. לבוש - אורח חיים סימן מז סעיף ו

ואין לתמוה למה אין מברכין ג"כ ברכה לאחריה כמו שמברכין על הספר תורה ברכה לאחריה דבשלמא כשקורין אותו לתורה שייך שפיר ברכה לפניה כשמתחיל בספר תורה וברכה לאחריה כשמסיים והולך ממנה, אבל הברכה שמברכין כל אחד על מה שחייב ללמוד ולעסוק בתורה, זה החיוב הוא מוטל עליו בכל עת "והגית בה יומם ולילה" ואין שייך לברך לאחריה שאין זמן בכל היום ובכל הלילה לומר עליו שהוא לאחריה. ונ"ל שזה הטעם נכון למנהגינו שאנו מברכין בכל בקר שתי ברכות על התורה, **כדי שתהא אחת נחשבת לברכה אחרונה על הלימוד שלמד אתמול** שלא היה יכול לברכה קודם לכן עד שיישן בינתיים, דהוי השינה הפסק והוי שפיר אחריה, (ואין לומר שהיה יכול לברכה כשהפסיק ללמוד אתמול כשהלך לישן, דהא חייב להגות בה אפילו במטתו עד שישתקע בשינה) והברכה השנייה היא נחשבת

לברכה ראשונה על מה שילמוד היום שבא... דלשון והערב נא נופל יותר לומר על מה שעבר מעל מה שילמוד, שאנו מתפללין שיערב בפנינו כל מה שלמדנו אתמול... ויכוין בברכתו על מעמד הר סיני אשר בחר בנו מכל האומות וקרבתו לפני הר סיני, והשמיענו דבריו מתוך האש, ונתן לנו את תורתו הקדושה כלי חמדתו שהיה משתעשע בה בכל יום

18. רש"י - פרשת כי תבוא פרק כו פסוק טז

היום הזה ה' אלקיך מצוך - בכל יום יהיו בעיניך חדשים, כאלו בו ביום נצטוית עליהם:

19. תורת משה (לבעה"מ חתם סופר) - פרשת ואתחנן פרק ד פסוק ד

ואתם הדבקים בה' אלקיכם חיים כולכם היום... ועוד י"ל כי במה שהאמת הוא שבכל יום המצוות עלינו כחדשים ולא כדיוטגמא ישנה, וכל ישראל מרגיש בעצמו בעמדו לפני ה' פעמיים בכל יום שמע ישראל כאילו היום מקבל מהר סיני, זהו בעצמו עדות ברורה דביקתנו באלקינו, ואנחנו עם קרובים לו ממש באין הפסק בינו לבינינו ואיננו מתישן והוא **חדשים לבקרים**. והיינו וידעת היום והשבות אל לבבך וגו' (להלן ל"ט), כי במה שידעת היום ר"ל בכל יום כאילו היום קבלה מסיני, מזה ידעת והשבות אל לבבך כי ה' הוא אלקים בשמים ממעל ועל הארץ מתחת אין עוד... והיינו הואיל ואתם הדבקים בה' אלקיכם ממש עם קרובו עי"ז חיים כולכם היום דייקא בכל יום כהיום שקבלו מסיני.

VI. Good Morning, Have a Great Day

20. סידור - ברכות השחר

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם המעביר שנה מעיני ותנומה מעפעפי. ויהי רצון מלפניך ה' אלקינו ואלקי אבותינו שתרגילנו בתורתך ודבקנו במצותך, ואל תביאנו לא לידי חטא ולא לידי עברה ועון ולא לידי נסיון ולא לידי בגיון ולא לשלט בגנו וצר הרע והרחיקנו מאדם רע ומחבר רע ודבקנו בגיזר הטוב ובמעשים טובים וכוף את-יצרנו להשתעבד-לך ותגנו היום ובכל-יום לתן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל-רואינו ותגמלנו חסדים טובים. ברוך אתה ה' גומל חסדים טובים לעמו ישראל:

21. שולחן ערוך - אורח חיים סימן מז סעיף א

אין לענות אמן אחר המעביר שינה מעיני, עד שיחתום גומל חסדים טובים לעמו ישראל, שהכל ברכה אחת היא.

22. תוספות - מסכת ברכות דף מז עמוד א

יהי רצון למי היא סמוכה ואומר רבינו תם שהיא מן הברכה ברוך אתה ה' המעביר שינה מעיני וכו' וצריך לומר ויהי רצון. ואם תאמר והלא כל הברכות כולן צריך לומר בחתימתן מעין פתיחתן והא ליכא וי"ל דשפיר הוי מעין פתיחה סמוך לחתימה מהמעביר דסמוך לחתימה איכא ותגמלני חסדים טובים והיינו גמילות חסדים שהקב"ה מעביר שינה מן האדם ומחדש כחו כדאמרינן במדרש **חדשים לבקרים רבה אמונתך** שהוא מחזיר הנשמה שלמה ושקטה בגוף כאשר היתה בתחלה אע"פ שהיתה עייפה והיינו כעין פתיחה

Takeaways:

1. I begin each day with gratitude, to awaken my connection with Hashem and His blessings
2. I arise with a clean slate; Hashem has great faith that today will be productive/meaningful
3. Like kohanim, I begin each day by washing, signifying I have an avodah to accomplish
4. Hashem has given me the tools (body and soul) I need for my goals; at my core I am pure
5. I recommit to my Divine mission today, keeping my relationship with Hashem/Torah fresh
6. I ask Hashem to help me maintain this outlook throughout the challenges of the day